

**Título:** BIATHLON: INFLUENCIA SOBRE EL RENDIMIENTO DE SEIS SEMANAS DE ENTRENAMIENTO Y UNA SEMANA DE PUESTA A PUNTO DE ALTA FRECUENCIA

**Nombre:** RUÍZ ALFARO, EVA

**Universidad:** Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea

**Departamento:** Educación física y deportiva

**Fecha de lectura:** 28/10/2011

**Programa de doctorado:** Las actividades físicas y el deporte

**Dirección:**

- > **Director:** CRISTINA GRANADOS DOMINGUEZ
- > **Director:** SUSANA GIL OROZKO

**Tribunal:**

- > **presidente:** JON IRAZUSTA ASTIAZARAN
- > **secretario:** VALENTIN ROCANDIO CILVETI
- > **vocal:** GERMÁN VICENTE RODRÍGUEZ
- > **vocal:** JESÚS ÁNGEL SECO CALVO
- > **vocal:** IGNACIO ARA ROYO

**Descriptor:**

- > FISIOLOGIA HUMANA
- > GRUPOS SOCIALES

**El fichero de tesis** ya ha sido incorporado al sistema

- > 2011ruizabiath.pdf

**Localización:** BIBLIOTECA CENTRAL

**Resumen:** Los objetivos del presente estudio fueron: analizar el efecto de seis semanas de entrenamiento y una semana de puesta a punto de alta frecuencia basada, en un entrenamiento diario con una reducción progresiva no lineal del 80% del entrenamiento interválico de alta intensidad, sobre las características antropométricas, las variables hematológicas, hormonales, de gasometría y equilibrio ácido-base, ácido láctico y de rendimiento en biathlon.

Durante el estudio se midieron en tres ocasiones las características físicas (peso y talla), parámetros en sangre (valores hematológicos, de daño muscular, metabolismo del hierro y hormonas) y de rendimiento, (medición de la altura del salto vertical: CMJ y ABK; y competición simulada de biathlon: tiempo de carrera, tiempo de tiro, nº de aciertos/fallos, tiempo de prueba y score). Además, antes y después de cada medición se analizaron el equilibrio ácido-base, los gases sanguíneos y el lactato en sangre capilar. El entrenamiento de seis semanas mejoró no sólo el tiempo total de carrera, el tiempo de tiro tumbado y el tiempo total de la prueba, sino también el score en la competición simulada de biathlon. Además, la puesta a punto de alta frecuencia de una semana

de duración, produjo una mejora adicional en el tiempo total de carrera y en el tiempo total de prueba, y también en el número de aciertos en el tiro de pie y el score. Dichas mejoras en el rendimiento pueden ser debidas a los cambios significativos ocurridos en las características físicas, en las variables hematológicas, de equilibrio ácido-base y del ácido láctico.